



کدام رژیم لاغری مؤثر است، یخ‌درمانی، خواب مناسب، غذای تکراری یا ...؟

پژوهش جدیدی نشان می‌دهد که گذاشتن یک بسته یخ روی بافت چربی می‌تواند به سوختن کالری در بدن کمک کند. اما به‌راستی کدام حقه رژیم‌های لاغری واقعاً کار می‌کند؟

پژوهش جدیدی نشان می‌دهد که گذاشتن یک بسته یخ روی بافت چربی می‌تواند به سوختن کالری در بدن کمک کند. اما به‌راستی کدام حقه رژیم‌های لاغری واقعاً کار می‌کند؟

نسبیه خانلرزاده: دیگر بیش از این لازم نیست که نگران اضافه‌وزن خود باشید. تحقیقی جدید از حقه رژیمی هیجان‌انگیزی رونمایی کرده که همه ما می‌توانیم برای کاهش وزن از آن استفاده کنیم.

به گفته دانشمندان، افرادی که کمی احساس چاقی در محدوده میانی بدن خود دارند، کافی است یک بسته یخ را برای 30 دقیقه روی شکم خود بگذارند تا سلول‌های چربی سفید تحریک شده و با سوزاندن کالری به سلول‌های چرب قهوه‌ای تبدیل شوند.

به گزارش دیلی تلگراف، انسان‌ها دو نوع بافت چربی دارند: یکی چربی سفید که با محدوده شکمی و ران‌های چاق در ارتباط است و برای تأمین سوخت ماهیچه‌ها در خون به جریان می‌افتد؛ و دیگری هم چربی قهوه‌ای است که بدن از آن برای تولید گرما استفاده می‌کند. هرچه بیشتر احساس سرما کنید، چربی قهوه‌ای بیشتری ناپدید می‌شود. هدف از قرار دادن بسته‌های یخ این است که چربی سفید به شدت سرد شود و به نوع قهوه‌ای تبدیل شود که می‌تواند بسوزد و گرما تولید کند.

به نظر می‌رسد نتیجه مستقیم این کشف این باشد که به‌راحتی هر چیزی را که می‌خواهیم بخوریم و هر وقت که حس کردیم داریم چاق می‌شویم، یخ به خودمان بمالیم. همه‌گیری چاقی را به همین راحتی می‌توان پشت سر گذاشت؛ اما آیا واقعاً به همین راحتی است؟

خوشبختانه کمتر کارشناسی با این حقه‌های رژیمی متقاعد می‌شود. دکتر سالی نورتون، مشاور کاهش وزن و مؤسس وب‌سایت vavista.com (که به مردم برای کاهش وزن‌شان کمک می‌کند) می‌گوید که کاملاً مطمئن نیست پوشاندن بدن با یخ بتواند از عهده انجام این کار بربیاید.

او می‌گوید: «آخرین پژوهش انجام‌شده، شاهدهی بر این است که چربی قهوه‌ای برای بدن خوب است زیرا نوزادان با این نوع چربی به دنیا می‌آیند. نوزادان نمی‌توانند از سرما بلرزند، زیرا چربی‌های قهوه‌ای بدنشان گرما تولید می‌کند. هر چه سن ما بالا می‌رود، چربی‌های قهوه‌ای ناپدید می‌شوند، ما می‌توانیم این چربی‌ها را با ورزش کردن یا سرد شدن و به لرز افتادن افزایش دهیم. چربی قهوه‌ای انرژی می‌سوزاند و چربی سفید انرژی ذخیره می‌کند. اینکه آیا گذاشتن بسته‌های یخ منجر به ایجاد تفاوتی در بافت چربی می‌شوند یا نه، چیزی است که از آن مطمئن نیستیم و در حال حاضر پژوهش‌های قطعی درباره آن وجود ندارد». دکتر نورتون نگران است که تنها چیزی که از گذاشتن کیسه یخ روی شکم عاید مردم شود، سوختگی پوست ناشی از تماس مستقیم با یخ باشد. او می‌گوید: «البته باید در مورد کاهش دمای ترموستات خانه‌ها هم چیزی گفته شود. مردم نباید خود را در گرما غرق کنند. آنها باید بیرون بروند. این احتمال وجود دارد که افزایش گرما در خانه‌های ما منجر به تغییر در وزن بدنمان شده باشد».

کیسه‌های یخ آخرین مورد توصیه‌شده در مورد رژیم‌های لاغری زودبازده است. در ادامه با برخی دیگر از حقه‌ها و نکته‌های رژیمی آشنا می‌شوید.

قرص‌های لاغری

دکتر نورتون می‌گوید: «اغلب قرص‌های رژیمی واقعاً کار نمی‌کنند. تنها قرصی که ما واقعاً اجازه استفاده آن را می‌دهیم، اریستات نامیده می‌شود که جذب چربی را در بدن متوقف می‌کند. اما اگر شما مقدار زیادی چربی بخورید و این قرص را هم مصرف کنید، به اسهال‌های وحشتناک دچار خواهید شد، بنابراین آنچه اتفاق می‌افتد این است که افرادی که غذاهای چرب می‌خورند، دیگر این قرص‌ها را مصرف نخواهند کرد و بنابراین اضافه‌وزن دوباره سراغ این افراد خواهد آمد».

آدامس جویدن به جای غذا

دکتر نورتون می‌گوید: «شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این کار نیز مؤثر نخواهد بود؛ زیرا شیرین‌کننده‌های مصنوعی که در ترکیب آدامس‌ها یافت می‌شود، درواقع خود باعث افزایش وزن می‌شوند. این مواد اعتیاد شما را به مواد شیرین حفظ می‌کنند اما به شما احساس اشباع شدن از مواد شیرین را نمی‌دهند، بنابراین شما به دنبال غذاهای شیرین خواهید رفت».

مصرف نوشیدنی‌های رژیمی

نورتون می‌گوید: «پژوهش‌هایی انجام شده‌اند که مقداری بهبود را وقتی افراد به مصرف نوشیدنی‌های رژیمی ادامه می‌دهند، نشان می‌دهند و برخی دیگر هم هستند که چنین بهبودی را نشان نمی‌دهند. در مورد کاهش وزن هیچ مزیت اثبات‌شده واقعی وجود ندارد. آنچه ما واقعاً نیاز داریم این است که اعتیاد خود را به مواد شیرین کاهش دهیم، تغییر عادت کار بسیار آسانی است و برای آن ما تنها باید همان‌طور که پس از تدوین مقررات جدید در مورد میزان نمک غذا، مقدار مصرف آن کاهش یافت و عادت به مصرف غذاهای شور را کنار گذاشتیم، خود را از غذاهای شیرین هم منع کنیم. اگر بتوانیم چنین کاری را با شکر هم

انجام دهیم، بسیار عالی خواهد شد».

خوردن غذاهای تکراری در هرروز

نورتون دراین باره می‌گوید: «این روش بسیار خسته‌کننده خواهد بود زیرا باید هرروز غذاهای تکراری خورده شود. این روش تنها یک مد زودگذر است و به الگوی نرمال غذا خوردن تبدیل نخواهد شد. مکانیسمی درون انسان‌ها وجود دارد که اگر غذاهای تکراری بخورید، بدن شما را وادار می‌کند که به دنبال غذاهای دیگر باشید. اما جالب اینجا است که آزمایش‌های انجام‌شده روی موش‌ها نشان می‌دهند که این پاسخ طبیعی رفتن به دنبال غذاهای دیگر، هنگامی‌که مشغول خوردن غذاهای ناسالم (فست‌فود و موارد مشابه) باشید، رخ نمی‌دهد»

خوابیدن در تاریکی

دکتر نورتون با این روش موافق است: «این روش درست است. خوابیدن در تاریکی و دور بودن از صفحه‌های نمایش، ساعت بدن را بر روی مسیر مشخص تنظیم و اضافه‌وزن را محدود می‌کند. نورهای مصنوعی روی ملاتونین اثر می‌گذارد که خود می‌تواند منجر به اضافه شدن وزن شود. در تاریکی بخوابید».

خوردن مغز بادام و انواع دانه‌ها

این‌ها غذاهای سالمی هستند، بنابراین این کار درست است. البته نباید در مقادیر بسیار زیاد مصرف شوند، چراکه مقدار زیادی کالری دارند؛ اما اگر شما مواد مغذی خوب با سطح امگا 3 بالا سراغ دارید، در آن صورت در مکان بهتری برای انتخاب‌های سالم‌تر قرار خواهید داشت. ما باید سه بار در هفته ماهی تازه بخوریم تا بتوانیم سطح امگا 3 خوبی در بدن داشته باشیم».

پس برای لاغر شدن باید چه کار کنیم؟

دکتر نورتون پیشنهاد می‌کند: «اصلاً به روش‌های خاص فکر نکنید. کافی است روی خواب کافی و مواد مغذی خوب متمرکز شوید تا به شما کمک کنند با اعتیاد به شکر بجنگید. اگر این‌طور شود، وزن شما هم به دنبال آن کاهش خواهد یافت. در آخر اینکه، گام‌های کوچک بردارید. هر شخصی وقتی که یک رژیم سریع را دنبال می‌کند، بعد از تنها چند هفته دوباره وزن ازدست‌رفته خود را به دست خواهد آورد و شاید حتی از اولش هم سنگین‌تر شود. خیلی بهتر است که اول یک‌چیز را تغییر دهیم و بعد به سراغ مورد بعدی برویم و عادات‌های جدیدی بسازیم».